



## CUKRZYCOWA ROU

### Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)<sup>(1)</sup>,  
 kielbasa żywiecka (40g)<sup>(2)</sup>,  
 ser twarogowy plaster (18g)<sup>(3)</sup>,  
 rzodkiew biała (50g),  
 pomidor (60g),  
 sałata (3g),  
 masło ekstra 82% tł (16g),  
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
 kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)<sup>(5)</sup>,  
 woda mineralna (500g),  
 2 śniadanie: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(mleko, ryby), <sup>2</sup>(gluten, mleko), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten), <sup>5</sup>(gluten, mleko)

### Obiad:

zupa żurek ze śmietaną i ziemniakami (250g)<sup>(1)</sup>,  
 pieczeń ze schabu ze śliwką (100g)<sup>(2)</sup>,  
 kalafior gotowany (120g),  
 kasza jęczmienna (160g)<sup>(3)</sup>,  
 surówka z warzyw mieszanych (120g)<sup>(4)</sup>,  
 kompot jabłkowy bez cukru (200g),  
 podwieczorek: melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(seler), <sup>2</sup>(gluten, orzechy), <sup>3</sup>(gluten, mleko), <sup>4</sup>(mleko, seler)

### Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)<sup>(1)</sup>,  
 szynka konserwowa (40g)<sup>(2)</sup>,  
 ser fromage (40g)<sup>(3)</sup>,  
 pomidor (60g),  
 masło ekstra 82% tł (16g),  
 chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)<sup>(4)</sup>,  
 herbata czarna bez cukru (200g),  
 dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:

<sup>1</sup>(ryby, seler), <sup>2</sup>(gluten, mleko, soja, jaja), <sup>3</sup>(mleko), <sup>4</sup>(gluten)

Kalorie: **2207,01** kcal

Energia: **132,83** kJ

Błonnik: **55,61** g

Białko: **113,61** g

Węglowodany: **319,48** g

W tym cukry: **59,70** g

Tłuszcze: **66,36** g

Kw. tł. nas.: **14,91** g

Sód: **1,04** g